



Beneficis d'un programa de Mindfulness en estudiants universitaris. Un estudi pilot

Benefits of a Mindfulness program in university students. A pilot study

Adrià Trujillo Portillo

Irina Heredia Maye

Jenny Moix Queraltó

Universitat Autònoma de Barcelona

Resumen

Objectiu: Comprovar l'efectivitat d'un breu programa de *Mindfulness* dirigit a estudiants de primer curs de psicologia per reduir l'ansietat, augmentar la felicitat i la consciència plena.

Mètode: Disseny experimental de comparació grup control ($n=9$) i experimental ($n=10$), amb mesures pretest-posttest. A ambdós grups es va aplicar el *State-Trait Anxiety Inventory*, el *Pemberton Happiness Index* i el *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, i entrevistes semiestructurades al grup experimental. La intervenció va constar de tres sessions grupals de 120 minuts cadascuna.

Resultats: Els resultats indiquen magnituds de canvi importants en l'ansietat ($d=0.8$), la felicitat ($d=0.7$) i molt importants en la consciència plena ($d=1.32$). La informació qualitativa extreta de les entrevistes al grup experimental corrobora aquests canvis.

Conclusió: L'aplicació d'un breu programa de *Mindfulness* aporta beneficis reduint l'ansietat, augmentant el nivell de felicitat i la capacitat de consciència plena.

Palabras clave: **Ansietat; Educació; Programa Mindfulness; Psicologia**

Abstract

Objectives: To determine the effects of a brief Mindfulness program aimed at students of the first year of psychology in reducing anxiety, increasing happiness and full awareness.

Method: Randomized controlled trial with pre and post intervention measurements of 19 students (10 in the intervention and 9 in the control group). The State-Trait Anxiety Inventory, the Pemberton Happiness Index and the Five Facet Mindfulness Questionnaire were applied to both groups, and semi-structured interviews in the experimental group. The intervention consisted of three group sessions of 120 minutes each.

Results: The results indicate significant magnitudes of change in anxiety ($d=0.8$), happiness ($d=0.7$) and very important in Mindfulness ($d=1.32$). The qualitative information extracted from interviews in the experimental group corroborates these changes.

Conclusion: The application of a brief Mindfulness program brings benefits by reducing anxiety, increasing the level of happiness and mindfulness capacity.

Keywords: **Anxiety; Education; Mindfulness program; Psychology**

Diversos estudis han posat de relleu l'elevada prevalença d'ansietat i estrès en estudiants universitaris, especialment durant els primers anys de carrera (Balanza, Morales i Guerrero, 2009; Bayram i Bilgel, 2008; Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa i Barkham, 2010; Cardona-Arias, Perez-Restrepo, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez i Reyes, 2015; Eliuk i Chorney, 2017; Martínez-Otero, 2014; Castillo Pimienta, de la Cruz i Díaz-Véliz, 2016; Regehr, Glancy i Pitts 2013).

L'efectivitat del *Mindfulness* en el tractament de l'ansietat ha estat àmpliament mostrada (Garcia-Campayo i Demarzo, 2018; Miró et al., 2011). Un dels objectius essencials dels diversos protocols i intervencions que es basen en el *Mindfulness* és fer desenvolupar en la persona una nova relació amb l'experiència, caracteritzada per focalitzar-se en el moment present i en el desenvolupament de la metacognició (Garcia-Campayo i Demarzo, 2018). Segons Ana Moreno (2012), els beneficis del *Mindfulness* podrien ser deguts a que la seva pràctica repetida permet a la persona ser conscient dels seus pensaments i sentiments i desenvolupar l'habilitat de deslligar-se d'aquests durant les situacions d'estrès i ansietat, en comptes d'enganxar-se en preocupacions i altres patrons negatius de pensament. Ruth Baer, Gregory Smith, Jaclyn Hopkins, Jennifer Krietemeyer i Leslie Toney (2006), identifiquen cinc factors del *Mindfulness*. És a dir, segons aquests autors, els beneficis del *Mindfulness* es deuen a que els subjectes milloren cinc capacitats. Aquestes són: *a) Observar*: capacitat del subjecte per a prestar atenció a les experiències internes i externes, com ara sensacions, pensaments o emocions; *b) Descriure*: posar en pròpies paraules certs esdeveniments, pensaments o emocions; *c) Actuar amb consciència*: concentrar-se en l'activitat que es porta a terme, en lloc de comportar-se de forma automàtica; *d) No jutjar*: prendre una postura de "no avaluació" davant els pensaments i sentiments d'un mateix o dels altres; i *e) No reaccionar*: no respondre automàticament a l'experiència interior.

L'efectivitat del *Mindfulness* en estudiants universitaris, concretament de psicologia i medicina, s'ha demostrat en varis estudis on es comprova l'obtenció de beneficis, com poden ser la disminució de l'ansietat i l'estrès, l'augment del benestar i de la consciència

plena (Cohen i Miller, 2009; De Vibe et al., 2013; Eliuk i Chorney, 2017; Oro, Esquerda, Viñas-Salas, Soler-González, i Pifarré, 2015; Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard i Hojat, 2003; Shapiro, Schwartz i Bonner, 1998; Warnecke, Quinn, Ogden, Towle i Nelson, 2011). A Espanya, la investigació del *Mindfulness* en el context educatiu també ha començat a mostrar la seva efectivitat (Fuente-Arias, Franco i Mañas 2010; Gallego, Aguilar, Cangas, Langer i Mañas 2014; Franco, Moreno, Granados i de la Fuente, 2011; Mañas, Franco, Cangas, i Gallego, 2011).

Un dels inconvenients per a aplicar un programa de *Mindfulness* dins de l'àmbit acadèmic en l'actualitat i en la majoria de contextos és que s'ha de dur a terme de manera extra curricular, és a dir, fora de l'horari acadèmic (Eliuk i Chorney, 2017). Així, introduir la realització d'un programa de *Mindfulness* podria suposar que els estudiants, en principi, ho valoressin com un estrès afegit per la reducció d'hores "lliures". Normalment, els programes de *Mindfulness* oscil·len entre 6 a 10 sessions de dues hores de durada. El més usual són programes de 8 sessions. Per aquest motiu, l'objectiu principal va ser dissenyar un programa breu que es pogués adaptar fàcilment a l'activitat acadèmica dels estudiants de primer any de grau. Així doncs, es va elaborar un protocol de només tres sessions de dues hores de durada cadascuna. Per assegurar-nos que, amb aquest breu programa, es tractessin tots punts essencials del *Mindfulness*, es va estructurar seguint les dimensions del qüestionari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Per tant, les dimensions proposades per Baer et al. (2006) van constituir el marc teòric guia per a dissenyar el programa.

L'objectiu va consistir en elaborar aquest breu protocol i comprovar la seva efectivitat, no només en augmentar la consciència plena i en reduir l'ansietat, que són unes de les variables més avaluades dins de la investigació en el context acadèmic, sinó també en augmentar la felicitat dels estudiants, donat que ja són molts estudis els que mostren la influència del *Mindfulness* sobre aquesta variable (Bellin, 2015; Campos, Cebolla, Quero, Bretón-López, Botella, Soler, García-Campayo, Demarzo i Baños, 2016; Choi, Karremans i Barendregt, 2012).

METODE

Disseny

Es va emprar un disseny mixt quantitatiu i qualitatiu de tipus experimental de comparació de grups pretest-posttest.

Participants

La invitació a participar en l'estudi es va dur a terme durant una classe d'una assignatura de primer curs del grau de psicologia de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona, després d'informar de forma general del tipus d'investigació. Inicialment, es van seleccionar 20 participants, però es va perdre un subjecte de l'estudi per incompatibilitats horàries. Finalment, la mostra va estar constituïda per 19 estudiants amb edats compreses entre els 18 i 23 anys. El grup experimental va estar format per 10 participants i el grup control per 9 participants. L'assignació dels subjectes a un grup o l'altre es va realitzar mitjançant un procés de distribució a l'atzar, controlant-se la variable "sexe" perquè hi hagués un nombre similar de nois i noies en ambdós grups. L'únic criteri d'exclusió va ser tenir experiència prèvia en meditació.

Instruments

Per a la recollida de dades es van emprar les versions validades a l'espanyol dels següents qüestionaris:

- **State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger, Gorsuch, i Lushene, 1982).** Aquest qüestionari conté dues escales que avaluen el grau d'ansietat tret i estat respectivament. Cadascuna d'aquestes escales conté 20 ítems amb una escala Likert de 0-3 punts. En el present estudi, només es va utilitzar l'escala d'ansietat tret, la qual presenta un bon índex de fiabilitat test-retest (0,87) i una elevada consistència interna ($\alpha=0,90$). La puntuació d'ansietat tret pot oscil·lar des de 0 fins a 60 punts. A major puntuació, major ansietat.
- **The Pemberton Happiness Index (PHI; Hervás i Vázquez, 2013).** És un qüestionari amb elevada consistència interna ($\alpha=0,91$) i validesa convergent que avalua

el grau de benestar i felicitat del subjecte. Conté 11 ítems relacionats amb diferents dominis del benestar i 10 elements relacionats amb el benestar experimentat el dia anterior. La suma d'aquests ítems genera un índex de benestar combinat. La puntuació total oscil·la entre 0 i 10 punts. Una puntuació elevada indica major felicitat.

- **Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2006).** Aquest instrument avalua la disposició personal a ser conscient de la vida diària. Consta de 39 ítems agrupats en 5 factors: observar, descriure, actuar amb consciència, no jutjar i no reaccionar. Les quatre primeres dimensions es puntuen de 0 a 40, mentre que l'última (no reaccionar) es puntua de 0 a 35. A major puntuació, major és la capacitat avaluada. La validació de la versió traduïda al castellà (Cebolla, Garcia-Palacios, Soler, Guillen, Baños i Botella, 2012) mostra que la fiabilitat interna de les escales es d'acceptable a molt bona i que l'estructura factorial és la mateixa que la proposada per Baer et al (2006).

Entrevista semiestructurada. Per a obtenir informació qualitativa dels possibles canvis en el grup experimental es va dur a terme una entrevista d'una hora de durada aproximadament. L'entrevista partia d'una pregunta inicial molt oberta: "Com et sents en comparació a com estaves abans del programa?". En altres moments de l'entrevista es preguntava per canvis més concrets referents a les variables felicitat, ansietat i consciència plena.

Procediment

Una vegada seleccionada la mostra, es va informar en deteniment de l'objectiu i del procediment de la recerca i es va demanar el consentiment informat. En tot moment, es va respectar la confidencialitat i la voluntarietat de la participació dels estudiants. La investigació es va ajustar a la normativa ètica dels treballs de fi de grau de la Facultat de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona. Seguidament es va dur a terme l'assignació a l'atzar al grup experimental i control. El següent pas va consistir en l'administració dels tres qüestionaris a ambdós grups. Una vegada recollida la informació pre-intervenció es va aplicar el programa no-

més al grup experimental. Finalitzada l'aplicació del mateix es varen administrar els tres qüestionaris a ambdós grups i el grup experimental va ser entrevistat. Les entrevistes van ser gravades amb el previ consentiment dels participants i transcrites literalment.

Un cop finalitzada la investigació, es va oferir i es va impartir el programa de consciència plena als subjectes del grup control.

Programa Mindfulness

El programa *Mindfulness* que es va aplicar al grup experimental va consistir en 3 sessions grupals de 120 minuts de durada cadascuna, amb una periodicitat setmanal. El programa es va dissenyar seguint l'estructura dels 5 factors del qüestionari FFMQ (Baer et al., 2006), amb l'objectiu que els participants experimentessin el moment present i fossin capaços de contemplar els seus pensaments i emocions des d'una actitud de consciència plena. Cada sessió del programa incloïa 4 blocs principals:

- **Presentació de la sessió:** S'introduïen els continguts a treballar i descripció dels exercicis de meditació a practicar, així com una breu explicació dels beneficis que se'n deriven de la seva execució. A les sessions 2 i 3 s'efectuava un recordatori de la sessió anterior i un feedback sobre els efectes experimentats durant la pràctica de les tasques per a casa.
- **Pràctica.** A cada sessió es tractava un o dos dels cinc factors/capacitats de l'escala de Baer et al. (2006). S'explicava el significat i es feien exercicis per a desenvolupar cada capacitat. Eren exercicis que implicaven meditacions més o menys guiades (assegut, caminant, escaneig corporal, amor i compassió, etc.). L'objectiu era augmentar la capacitat d'observar i experimentar sensacions corporals, pensaments i sentiments, fins i tot quan són desagradables; disminuir la reactivitat o l'estrès cap a experiències negatives; actuar amb major atenció i consciència en aquelles activitats quotidianes del dia a dia (no anar amb el pilot automàtic) i, finalment, centrar-se en l'experiència sense posar-li etiquetes ni emetre judicis.
- **Discussió i feedback:** els participants compartien les seves experiències en grup i es discutien els efectes de la pràctica de les meditacions realitzades. També s'avaluaven possibles dificultats sorgides durant la pràctica.
- **Tasques per a casa:** els participants rebien un dossier amb un conjunt d'activitats per a realitzar entre sessió i sessió que incloïen tan meditació formal com exercicis d'autoobservació i d'ancoratge en el present.

El programa es va dur a terme per tres instructors. Un instructor principal, expert en *Mindfulness*, va responsabilitzar-se de transmetre l'essència del *Mindfulness* a través de la part més teòrica, va vetllar perquè el participants es sentissin en un ambient confidencial i respectuós i va encarregar-se dels exercicis de meditació més formals; i dos instructors, estudiants de l'últim curs de psicologia, que es van encarregar de dur a terme la resta d'exercicis. Els tres instructors van ser els autors del present estudi.

Anàlisi estadística

L'anàlisi estadística es va realitzar mitjançant el paquet estadístic STATA, en la seva versió 13.1. En primer lloc, es va dur a terme l'anàlisi descriptiu de les mitjanes i desviacions típiques de les puntuacions corresponents al grup control i experimental per a cadascuna de les variables d'estudi, així com per a cada fase d'avaluació. Abans d'analitzar les diferències pre i post intervenció intragrup, es va efectuar la prova de normalitat Shapiro-Wilk, per tal d'examinar si totes les puntuacions seguien o no una distribució de llei normal. Seguidament, es va aplicar la prova T de Student per a mostres relacionades.

Per a comprovar l'efecte intergrups, es va analitzar l'existència de diferències significatives entre els canvis pre-post entre els grups control i experimental mitjançant la prova T de Student per a mostres independents. Es va comprovar la homogeneïtat de les variàncies i la distribució normal en totes les anàlisis i es va aplicar les correccions (proves no paramètriques) en els casos necessaris.

La significació clínica del canvis va ser avaluada mitjançant la magnitud de canvi (d de Cohen). Aquest índex es va obtenir mitjançant l'aplicació de la següent fórmula: $d = M2 -$

M1/SD. D'aquesta manera, valors superiors a 0.8 indiquen canvis molt importants, entre 0.5 i 0.8 canvis importants, per sota de 0.5 canvis mitjans i, per últim, menors de 0.2 fan referència a magnituds baixes (Cohen, 1988).

Anàlisi qualitativa

Pel que fa al tractament de les dades recollides a través de les entrevistes semiestructurades efectuades al grup experimental, es va realitzar una anàlisi temàtica de la informació. En primer lloc es va procedir a la transcripció de totes les entrevistes i a una lectura exhaustiva del material recollit. En segon lloc, es va realitzar una codificació i organització de les dades, dins de les tres temàtiques principals (ansietat, felicitat i consciència plena). Posteriorment, es va procedir a la cerca i selecció d'aquelles cites més representatives. Per últim, es va procedir a la interpretació de la informació extreta del buidatge.

RESULTATS

Resultats quantitatius

L'edat mitjana dels 19 participants de l'estudi va ser de 18,94 anys (SD=1.75). Respecte a la variable sexe, la mostra va estar formada per 5 homes (26%) i 14 dones (74%). La comparació entre les puntuacions de la línia base entre ambdós grups no mostra diferències significatives ni en l'edat ni en cap de les variables estudiades (*Taula 1*). Tots els participants varen completar el 100% la intervenció.

El canvi de les puntuacions abans i després de la intervenció dins d'un mateix grup i les diferències entre els canvis del grup experimental i el grup control es poden veure a la *Taula 2*.

La *Taula 2* ens indica per a cada variable dependent que:

Ansietat

En el grup experimental, va haver una disminució significativa de l'ansietat tret. Així mateix, la magnitud del canvi va ser molt important ($d=1.36$). Respecte a la comparació amb el grup control, s'observa una diferència de 5.29 punts estadísticament no significativa, és a dir, quan es compara la disminució de l'ansietat del grup experimental amb el canvi de l'ansietat del grup control, la diferència no arriba a la significació, probablement perquè el grup control també experimenta una petita disminució de la seva ansietat. Tot i així la diferència entre el dos grups indica una magnitud de canvi important ($d=0.80$).

Felicitat

La felicitat del grup experimental va augmentar 0.52, però no arriba a la significació estadística. Tot i així, la magnitud de canvi es considera important ($d=0.51$). Respecte a la comparació amb el grup control, s'observa una diferència de 0.50 punts, la qual no és estadísticament significativa però ens indica una magnitud de l'efecte important ($d=0.70$).

Variable	Grup control N = 9 M (SD)	Grup experimental N = 10 M (SD)	Grau de significació
Edat	18.44 (0.73)	19.2 (2.10)	0.804
Ansietat Tret	26.11 (8.33)	23.4 (8)	0.479
Felicitat	7.15 (0.43)	6.63 (1.19)	0.218
Consciència plena	125.78 (22.88)	122 (14.45)	0.669
Observar	24.11 (6.31)	23.3 (6.15)	0.780
Descriure	28.56 (7.14)	28.1 (6.28)	0.884
Actuar amb consciència	24.78 (4.55)	23.5 (5.58)	0.594
No jutjar	26.56 (6.88)	25.9 (5.68)	0.823
No reaccionar	21.78 (5.09)	21.2 (4.51)	0.796

M = Mitjana. SD = Desviació Estàndard.

Taula 1. Comparació de les puntuacions pre-test entre grup control i experimental

	Grup control N = 9				Grup experimental N = 10				Diferències entre-grups	
<i>Variable</i>	M. línia base M (SD)	M. Post- test M (SD)	Dif	d	M. línia base M (SD)	M. Post- test M (SD)	Dif	D	Dif	d
Ansietat Tret	26.11 (8.33)	23 (9.06)	3.11	0.36	23.4 (8)	15 (3.43)	8.4 ^b	1.36	5.29	0.80
Felicitat	7.15 (0.43)	7.17 (0.35)	0.02	0.05	6.63 (1.19)	7.15 (0.79)	0.52	0.51	0.50	0.70
Consciència plena	125.78 (22.88)	125.78 (17.75)	0.00	0.00	122 (14.45)	142.5 (12.19)	20.5 ^b	1.53	20.5 ^b	1.32
<i>Observar</i>	24.11 (6.31)	25.78 (6.33)	1.67	0.26	23.3 (6.15)	29.7 (4.31)	6.4 ^b	1.20	4.73 ^a	0.97
<i>Descriure</i>	28.56 (7.14)	28 (7.52)	0.56	0.07	28.1 (6.28)	30.3 (6.27)	2.2 ^a	0.35	2.75 ^a	1.07
<i>Actuar amb consciència</i>	24.78 (4.55)	24.89 (4.40)	0.11	0.02	23.5 (5.58)	30.4 (3.63)	6.9 ^b	1.46	6.79 ^a	1.15
<i>No jutjar</i>	26.56 (6.88)	26.78 (5.76)	0.22	0.03	25.9 (5.68)	27.5 (4.45)	1.6	0.31	1.38	0.22
<i>No reaccionar</i>	21.78 (5.09)	20.33 (4.58)	1.44	0.30	21.2 (4.51)	24.6 (3.56)	3.4	0.83	4.84 ^a	1.03

M= Mitjana / SD = desviació estàndard. / Dif = diferència entre mitjanes / d = “d” de Cohen, estadístic per mesurar el grau de canvi. // ^a $p < 0,05$; ^b $p < 0,01$

Taula 2. Canvi puntuacions dins d'un mateix grup (within), i entre ambdós grups (between)

Consciència plena

La capacitat de *Consciència plena* del grup experimental va augmentar de forma significativa i amb un efecte de canvi molt important ($d=1.32$). En comparació al grup control, el contrast és estadísticament significatiu pel total del qüestionari i per a totes les escales, excepte “No jutjar”. Igualment, la diferència entre els canvis del grup experimental i del control és molt important en totes les variables excepte “No jutjar”.

Pel que fa al grup control, la taula 2 ens indica que no hi ha diferències significatives per cap de les variables estudiades quan s'efectua la comparació intragrup de les puntuacions.

Resultats qualitatius

La informació qualitativa que ens aporten les entrevistes realitzades al grup experimental després del programa per les diferents variables dependents és:

Ansietat

Pel que fa a la variable “*Ansietat*”, 9 dels 10 participants del grup experimental van destacar una reducció rellevant d'aquesta gràcies a la realització del programa, tant l'ansietat relacionada amb els estudis com l'ansietat en qualsevol altre àmbit de la vida. A continuació es mostren alguns exemples:

Abans patia molta ansietat davant els estudis, ara ja no. No sé, he notat un canvi molt fort. Flueixo. Normalment abans em tensava molt, em saturava i del mal de cap que tenia no podia estudiar. Ara això ja no em passa. És el que t'he dit, vaig fent i deixo que tot flueixi. (Subjecte 6, entrevista personal, desembre 2016)

Ara em sento menys ansiosa que abans. Abans era tenir ansietat per tot: ansietat perquè arribo tard, ansietat quan no he fet això o allò, ansietat perquè demà he de fer no sé què, etc. Però ja no és així. (Subjecte 3, entrevista personal, desembre 2016)

En tots els casos es va preguntar si les estratègies que utilitzaven per reduir l'ansietat eren les mateixes abans i després d'aplicar el programa. La resposta que es va rebre dels

participants manifesta haver-se produït un canvi: abans utilitzaven la resistència, l'evitació i la distracció per tal d'esvair-se i no afrontar el problema. En canvi, després de la realització del programa, els participants van ser capaços de canviar la forma de fer front a l'ansietat, a través d'analitzar-la i acceptant-la sense cap judici.

Abans sempre que tenia ansietat plorava, m'estressava i generalment entrava en bucle. No tenia alternativa. Simplement em passava l'estona plorant fins que se'm passava. Intento analitzar el que m'està passant per entendre-ho i acceptar la situació. (Subjecte 6, entrevista personal, desembre 2016)

Sóc capaç de tallar els pensaments sense que es faci una bola, la meua ansietat s'ha vist disminuïda, i ara sóc capaç de fixar-me més en el moment present. (Subjecte 1, entrevista personal, desembre 2016)

D'altra banda, un dels participants va afirmar no haver aconseguit eliminar l'ansietat després de les sessions del programa, però sí reduir-la mitjançant un canvi en la manera de percebre-la, així com d'actuar enfront aquesta.

La meua ansietat pels estudis no ha canviat, en segueixo tenint. El que sí ha canviat és la forma com afronto ara les coses. (Subjecte 4, entrevista personal, desembre 2016)

Felicitat

Respecte a la variable "*Felicitat*", 8 dels participants del grup experimental manifesten haver experimentat un canvi positiu en aquesta dimensió de la vida després d'haver finalitzat el programa d'intervenció.

La meua felicitat actual es basa en la perspectiva que pugui tenir jo del món. Ara veig oportunitats on abans veia problemes. Llavors, per què no he d'estar feliç? (Subjecte 2, entrevista personal, desembre 2016)

Em considero feliç, fins i tot més que abans. M'he adonat que si no estic bé amb mi mateixa i no em vull a mi mateixa no podré estar bé amb els altres i transmetre felicitat. (Subjecte 3, entrevista personal, desembre 2016)

Com es pot observar en les cites anteriors, l'augment de la felicitat dels participants sembla que es deu a un canvi de perspectiva de la realitat, acompanyada de la sensació d'increment de l'autonomia personal, o la manifestació d'un major grau d'acceptació d'un mateix, conceptes que es treballen a través de la pràctica del *Mindfulness*. Finalment, sembla que la pràctica de consciència

plena també és capaç d'influir en la percepció de la felicitat i fer conscient els sentiments, com bé explica una de les participants:

Crec que la meua felicitat ha augmentat gràcies al programa, sobretot gràcies a l'última meditació (amor i compassió), la qual em va portar a fer neteja emocional. (Subjecte 5, entrevista personal, desembre 2016)

Consciència plena

Pel que fa a la variable "*Consciència plena*", s'observa com els 10 participants del grup experimental van augmentar la seva capacitat de *Mindfulness*, sobretot respecte a viure el moment present.

Intento prestar atenció a totes les activitats que realitzo, és a dir, que no se me'n vagi el cap a altres coses mentre faig deures, per exemple. A vegades em costa, sobretot quan tinc moltes coses a fer, llavors faig servir la meditació d'etiquetar i em va molt bé. (Subjecte 2, entrevista personal, desembre 2016)

No visc el moment present durant les 24 hores del dia, perquè també m'agrada desconnectar o deixar la ment flotant en el no-res, però sí que noto que toco més de peus a terra en el moment present que abans. (Subjecte 4, entrevista personal, desembre 2016)

Cal destacar que un dels participants va afirmar no haver experimentat canvis, ja que ja es percebia a sí mateix com una persona conscient dels seus pensaments i emocions, així com capaç de viure el moment present. Tot i així, el participant no treu importància als beneficis que se'n deriven del *Mindfulness*.

En aquest aspecte, segueixo més o menys igual. Sempre he viscut el moment present, ja que és una cosa que ve de família. Però crec que el *Mindfulness* és útil en el sentit que et dona eines bastant estructurades per saber com fer-ho. (Subjecte 10, entrevista personal, desembre 2016)

Per altra banda, tots els participants mostren canvis significatius en el seu flux de pensaments, sent més conscients d'aquells pensaments positius i negatius que abans no tenien tant en compte, així com adquirint una nova percepció d'aquests. A més, manifesten ser capaços de detectar quan entren dins d'una espiral de negativitat, i saber com sortir-ne d'ella.

M'he adonat que cada vegada tinc més pensaments positius, és a dir, no m'ataco tant a mi mateixa ni em jutjo per fer o no fer 'x' coses. També sóc més conscient dels pensaments que tinc i més molt més fàcil identificar-los i etiquetar-los.

tar-los ràpidament. (Subjecte 9, entrevista personal, desembre 2016)

Ara controlo molt més el flux dels meus pensaments. És a dir, no m'enganxo a ells. Vaig fent. És qüestió de seguir treballant a casa aquestes tècniques. Veig els problemes des d'un enfocament molt diferent, d'una manera més ordenada. (Subjecte 7, entrevista personal, desembre 2016)

DISCUSSIÓ

Analitzant els resultats en global (quantitatius i qualitatius), la hipòtesi queda confirmada. El breu programa de *Mindfulness* dissenyat aporta beneficis en els estudiants disminuint l'ansietat i augmentant la felicitat i la capacitat de consciència plena.

Fixant-nos en la variable "Ansietat" en concret, podem veure que el grup experimental presenta una disminució significativa estadísticament entre abans i després del tractament. Tot i així quan es compara aquesta disminució amb el canvi del grup control les diferències no arriben a la significació. Probablement es deu a que el grup control, encara que no ha participat en el programa, també experimenta una petita disminució de la seva ansietat. Potser es deu a que a la primera avaluació els estudiants acabàvem de començar curs, és a dir; tot just havien arribat a la universitat i això podria explicar que en un principi tinguessin l'ansietat més elevada que tres setmanes després quan estaven més habituats a l'ambient universitari. Quan s'utilitza la *d* de Cohen per veure la magnitud de la diferència entre el canvi del grup control i experimental, es comprova que realment la diferència és pot etiquetar, seguint el paràmetre de Cohen, com a important. Aquest fet, junt amb l'anàlisi qualitativa, en la qual els participants exposaven que es sentien subjectivament més tranquils i que havia variat la seva forma d'afrontar, ens porta a pensar que podem afirmar que el programa ha estat efectiu per a reduir l'ansietat. Això concorda amb els resultats d'altres investigacions, on també s'ha demostrat l'eficàcia de les tècniques de *Mindfulness* en la millora del nivell d'ansietat en estudiants universitaris (Gallego et. al., 2014; Hassed, De Lisle, Sullivan i Pier, 2009; Mañas et. al., 2011; Shapiro et al., 1998).

Pel que fa a la variable "Felicitat", no s'observen diferències significatives entre el grup control i el grup experimental quan

s'efectua el contrast de les diferències pre-test i post-test d'ambdós grups. Tampoc hi ha una millora significativa quan es comparen les puntuacions abans i després de la intervenció en el grup experimental, tot i que es troba un augment de 0,5 punts, el qual s'esdevé un canvi important ($d = 0,51$). És a dir, hi ha un canvi a nivell clínic però no a nivell estadístic. Ens decanem a pensar que el qüestionari es poc sensible per a captar els canvis, ja que la informació extreta en les entrevistes post-tractament indica que la majoria dels estudiants verbalitzaven haver augmentat la seva felicitat després del programa d'intervenció. Els presents resultats semblen anar en consonància amb la literatura consultada (Bellin, 2015; Choi et al., 2012).

Respecte a la variable "*Mindfulness*", els participants del grup experimental van incrementar la seva capacitat de consciència plena comparats amb els del grup control d'una forma significativa i amb una magnitud de canvi molt important. Els comentaris dels participants que expressen que viuen més el moment present, estan més atents a les activitats que realitzen i als seus pensaments, ens confirmen els resultats quantitatius. Per altra banda, aquest augment de la capacitat de consciència plena corrobora l'estudi de Michael De Vibe et al. (2013), on es va demostrar l'eficàcia d'un programa de *Mindfulness* millorant l'estrès relacionat amb els estudis, el benestar subjectiu i el *Mindfulness*. A més, com el qüestionari de *Mindfulness* FFMQ presenta diferents escales, les anàlisis ens permeten comprovar en quines escales hi ha hagut més variacions. D'aquesta manera s'observa que en totes les escales hi ha hagut un augment significatiu, menys en la escala "no jutjar". Per tant, potser el programa podria millorar-se introduint més exercicis que treballessin el contingut de la mateixa.

Els resultats indiquen que el programa ha mostrat beneficis en tres variables: ansietat, felicitat, i consciència plena. El tipus de disseny utilitzat no ens permet concloure quina és la relació entre aquestes tres variables; és a dir, quines actuen de manera medidora. Si ens emmarquem dins la teoria (Garcia-Campayo i Demarzo, 2018), ens inclinariem a afirmar que el programa ha produït canvis en la consciència plena i han estat aquests els que han disminuït l'ansietat i han augmentat la felicitat. Les entrevistes amb els partici-

pants també feien pensar en aquesta hipòtesi. De fet, Daniel Campos et. al. (2016) va demostrar com la capacitat de *Mindfulness* (FFMQ) era predictora de la felicitat, concretament dues escales: “observar” i “actuar amb consciència”, que són justament amb les que hem observat més canvis en el grup experimental.

Es va utilitzar l'estructura del FFMQ com a guia per a dissenyar el programa, per tal de no obviar res essencial. Creiem que ha estat així donat els beneficis que hem obtingut. Per tant, els resultats semblen indicar que tenir en compte l'estructura factorial de Baer et al. (2006) per a elaborar un programa de *Mindfulness* pot constituir una guia efectiva.

Un dels objectius d'aquest treball va consistir en obtenir millores en els participants en només 3 sessions. L'objectiu ha estat assolit. Creiem que aquesta brevetat augmenta la seva viabilitat per a ser introduït en el marc universitari. Altres estudis també mostren com no és necessari que el programa tingui les 8 sessions usals per aconseguir ser efectiu (Greeson, Toohey, i Pearce, 2015).

Caldria comprovar si aquests beneficis es mantenen en el temps. El present disseny no ens permet afirmar res en aquest aspecte, encara que altres estudis mostren que efectivament els programes de *Mindfulness* provoquen millores estables (Garcia-Campayo i Demarzo, 2018).

Una de les limitacions principals d'aquest estudi és la mida de la mostra. Aquesta mida reduïda no ens permet generalitzar. És a dir, encara que podem afirmar que aquest programa ha estat efectiu en la mostra utilitzada, no sabem si es podrien trobar aquests resultats en altres mostres. De totes maneres, aquest estudi forma part d'un estudi més ampli on s'estan duent a terme replicacions del mateix i els resultats, encara no publicats, corroboren els resultats obtinguts. Això ens permet afirmar que amb altres mostres (de les mateixes característiques) es poden obtenir resultats similars amb aquest mateix programa.

En conclusió, creiem que el breu programa de *Mindfulness* dissenyat ha mostrat ser efectiu en reduir l'ansietat, augmentar la felicitat i la consciència plena dels estudiants.

REFERENCIAS

- Baer, Ruth; Smith, Gregory; Hopkins, Jaclyn; Krietemeyer, Jennifer & Toney, Leslie (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Balanza, Serafín; Morales, Isabel & Guerrero, Joaquín (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20(2), 177-187.
- Bayram, Nuran & Bilgel, Nazan (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(8), 667-672.
<https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Bellin, Zvi J. (2015). The Meaning Connection Between Mindfulness and Happiness. *The Journal of Humanistic Counseling*, 54(3), 221-235.
<https://doi.org/10.1002/johc.12013>
- Bewick, Bridgette; Koutsopoulou, Gina; Miles, Jeremy; Slaa, Esther & Barkham, Michael (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
<https://doi.org/10.1080/03075070903216643>
- Campos, Daniel; Cebolla, Ausiàs; Quero, Soledad; Bretón-López, Juana; Botella, Cristina; Soler, Joaquim; García-Campayo, Javier; Demarzo, Marcelo & Baños, Rosa María (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and individual differences*, 93, 80-85.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Cardona-Arias, Jalibert; Perez-Restrepo, Diana; Rivera-Ocampo, Stefania; Gómez-Martínez, Jessica & Reyes, Ángela (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Castillo Pimienta, Carlos; Chacón de la Cruz, Tomás & Díaz-Véliz, Gabriela (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Cebolla, Ausiàs; Garcia-Palacios, Azucena; Soler, Joaquim; Guillén, Verónica; Baños, Rosa María & Botella, Cristina (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *The European Journal of Psychiatry*, 26(2), 118-126.
<http://dx.doi.org/10.4321/S0213-61632012000200005>

- Choi, Yowon; Karremans, Johan C. & Barendregt, Henk (2012). The happy face of mindfulness: Mindfulness meditation is associated with perceptions of happiness as rated by outside observers. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 30-35.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2011.626788>
- Cohen, Jacob (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd edition). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, Jeanette Sawyer & Miller, Lisa J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: a pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*, 111, 2760-2774.
- De Vibe, Michael; Solhaug, Ida; Tyssen, Reidar; Friborg, Oddgeir; Rosenvinge, Jan H.; Sørli, Tore & Bjørndal, Arild (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13, 107.
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Eliuk, Kendra & Chorney, David (2017). Calming the monkey mind. *International Journal of Higher Education*, 6(2), 1-7.
<https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n2p1>
- Franco, Clemente; Moreno, Antonio; Salvador, Margarita & De la Fuente, Manuel (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29(1), 136-147.
- Fuente-Arias, Jesús; Franco-Justo, Clemente & Mañas, Israel (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre Educación*, 19, 31-52.
- Gallego, José; Aguilar-Parra, Jose Manuel; Cangas, Adolfo J.; Langer, Álvaro Ignacio & Mañas, Israel (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17, 1-6. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>
- García-Campayo, Javier & Demarzo, Marcelo (2018). *¿Qué sabemos del Mindfulness?* Barcelona: Kairos.
- Greeson, Jeffrey; Toohey, Michael J. & Pearce, Michelle J. (2015). An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. *Explore*, 11, 186-92.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.02.003>
- Hassed, Craig; De Lisle, Steven; Sullivan, Gavin & Pier, Ciaran (2009). Enhancing the health of medical students: outcomes of an integrated mindfulness and lifestyle program. *Advances in Health Sciences Education*, 14, 387-98.
<https://doi.org/10.1007/s10459-008-9125-3>
- Hervás, Gonzalo & Vazquez, Carmelo (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: *The Pemberton Happiness Index*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>
- Mañas, Israel; Franco, Clemente; Cangas, Adolfo J. & Gallego, José (2011). Incremento del rendimiento académico, mejora del autoconcepto y reducción de la ansiedad en estudiantes de Bachillerato a través de un programa de entrenamiento en mindfulness (conciencia plena). *Encuentros en Psicología*, 28, 44-62.
- Martínez-Otero, Valentín (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63 - 78.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.392>
- Miró, M. Teresa; Perestelo-Pérez, Lilisbeth; Pérez, Jeannette; Rivero, Amado; González, Marién; De la Fuente, Juan & Serrano, Pedro (2011). Eficacia de los tratamientos psicológicos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 1-14
- Moreno, Ana (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): La atención plena/Mindfulness. *Revista Internacional de Psicología*, 12(1), 1-18.
<https://doi.org/10.33670/18181023.v12i01.66>
- Oro, Pere; Esquerda, Montse; Viñas-Salas, Joan; Soler-González, Jorge & Pifarré, Josep (2015). Mindfulness en estudiantes de medicina. *Fundación Educación Médica*, 18(5), 305-3012.
<https://doi.org/10.33588/fem.185.798>
- Regehr, Cheryl; Glancy, Dylan & Pitts, Annabel (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 148(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Rosenzweig, Steven; Reibel, Diane K.; Greeson, Jeffrey M.; Brainard, George C. & Hojat, Mohammadreza (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and Learning in Medicine*, 15, 88-92.
https://doi.org/10.1207/S15328015TLM1502_03
- Shapiro, Shauna; Schwartz, Gary E. & Bonner, Ginny (1998). Effects of mindfulness based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-99.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1982). *STAI: Cuestionario de ansiedad estado-rasgo*. Madrid, España: Tea.

Warnecke, Emma; Quinn, Stephen; Ogden, Kathryn; Towle, Nick & Nelson, Mark R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of

mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45, 381-388.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>



ADRIÀ TRUJILLO PORTILLO

Investigador independent

IRINA HEREDIA MAYE

Investigador independent

JENNY MOIX QUERALTÓ

Professora Titular de Universitat

DIRECCIÓN DE CONTACTO

adriatp22@gmail.com | irina.heredia@e-campus.uab.cat | Jenny.Moix@uab.cat

FORMATO DE CITACIÓN

Trujillo Portillo, Adrià; Heredia Maye, Irina & Moix Queraltó, Jenny (2019). Beneficis d'un programa de Mindfulness en estudiants universitaris. Un estudi pilot. *Quaderns de Psicologia*, 21(2), e1485.
<http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1485>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 05/10/2018
1a Revisión: 20/02/2019
Aceptado: 12/05/2019